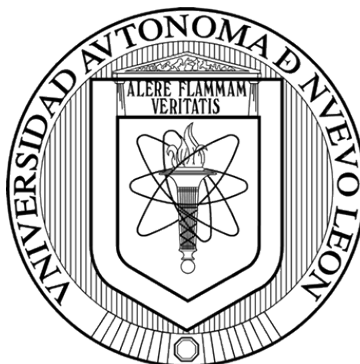


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PERCEPCIÓN DE LA COHESIÓN GRUPAL TRAS UN PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO
UNIVERSITARIO DE HANDBALL

Por

KAREN BRISEIDY VILLARREAL NÚÑEZ


PRODUCTO INTEGRADOR:
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Julio 2018

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN FACULTAD DE
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA FACULTAD DE PSICOLOGÍA POSGRADO
CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas Profesionales titulada "Percepción de la cohesión grupal tras un programa de intervención psicológica en un equipo universitario de handball", realizado por el Lic. Karen Briseidy Villarreal Núñez, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN


Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera

Facultad de Organización Deportiva, UANL, México

Asesor Principal


MPD. Luis Felipe Reynoso Sánchez

Facultad de Organización Deportiva, UANL, México

Co- Asesor


MA. Nazario Hiram Lara Hernández

Facultad de Organización Deportiva, UANL, México

Co- Asesor


Dra. Blanca R. Rangel Colmenero

Subdirección de Estudios de Posgrado

e Investigación de la FOD

Nuevo León, julio 2018

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología Posgrado Conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Julio 2018

KAREN BRISEIDY VILLARREAL NÚÑEZ

Título del Producto Integrador: Percepción de la cohesión grupal tras un programa de intervención psicológica en un equipo universitario de handball

Número de Páginas: 65

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales (máximo 250 palabras):

El principal objetivo del presente reporte de prácticas profesionales fue conocer la percepción de la cohesión de equipo tras un programa de intervención psicológica en un equipo universitario de handball. Se evaluaron los niveles de cohesión grupal y de habilidades psicológicas, antes y después de una intervención psicológica. Se estableció un programa basado en las necesidades reportadas en la primera evaluación, así como en los tiempos dispuestos para las prácticas. El equipo estaba conformado por 14 jugadoras entre los 17 y 25 años de edad, todas forman parte de la selección universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León "Tigres". Se utilizaron diversos instrumentos de medición como el PSIS R-5, CPRD y un socio-grama. Las jugadoras durante las entrevistas grupales iniciales se mostraron con una baja percepción de rendimiento debido a la cohesión grupal, a la vez los cuestionarios reflejaron bajos niveles de cohesión, por este motivo se determinó establecer un programa orientado a fortalecer principalmente la cohesión grupal, aunado a otras variables psicológicas detectadas en la evaluación. La intervención estuvo compuesta por una serie de sesiones psicológicas grupales e individuales. Dentro del cronograma de actividades, el equipo participó en la Universiada Nacional 2018, en la cual se obtuvo el tercer lugar, logrando el propósito planteado como equipo. Asimismo, como resultado de la intervención se observó que la percepción de la cohesión mejoró después de la intervención.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de contenido

<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>1</u>
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	1
ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS	2
CARACTERIZACIÓN	17
<u>NIVEL DE APLICACIÓN</u>	<u>18</u>
<u>PROPÓSITOS</u>	<u>19</u>
<u>TIEMPO DE REALIZACIÓN</u>	<u>20</u>
<u>ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES</u>	<u>21</u>
<u>RECURSOS</u>	<u>25</u>
<u>PRODUCTO</u>	<u>26</u>
<u>CONCLUSIONES</u>	<u>32</u>
<u>REFERENCIAS</u>	<u>33</u>
<u>EXPERIENCIA PERSONAL DE LAS PRÁCTICAS</u>	<u>39</u>
ANEXOS	40
ANEXO 1 CALENDARIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES	40
ANEXO 2. DESCRIPCIÓN ESPECIFICA DE CADA UNA DE LAS INTERVENCIONES.	41
<u>EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LA PRÁCTICAS PROFESIONALES</u>	<u>64</u>
<u>RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO</u>	<u>65</u>

Introducción

Planteamiento del problema y justificación

El problema principal del equipo basándonos en la percepción de los entrenadores, cuerpo técnico y mediante el uso de diferentes sistemas de evaluación como la observación, aplicación de test y entrevistas tanto con las jugadoras como con el equipo, se perciben con un bajo rendimiento debido a la cohesión grupal.

Algunos autores han remarcado, la gran importancia del establecimiento de metas en la cohesión y cooperación de los equipos deportivos (Olmedilla et al., 2011), también se conoce que pudieran ser un predictor de la marcha de equipo. Igualmente, en contextos alejados del deporte profesional, el establecimiento de metas puede ser saludado como un indicador que nos refuerza los perfiles motivacionales de los usuarios de instalaciones deportivas, en contextos amplios (Sicilia, Aguila, Muyor, Orta y Moreno, 2009; citado en Díaz-Ocejo y Mora-Merida, 2013).

Diferentes investigaciones presentan coincidencias con relación a la cohesión, mencionan que ésta, está asociada con factores heterogéneos como la satisfacción, el rendimiento, los resultados o la conformidad (Paskevich, Estabrooks Brawley y Carron, 2001; citado en Iturbide, 2010). Por lo anterior, se determinó trabajó principalmente con la cohesión grupal.

Hernández y Montero (2010), Mencionaron que el proceso de generación de la cooperación en los grupos deportivos implica que una estructura de recompensa cooperativa se caracteriza por el mutuo compromiso de por lo menos dos participantes (en los grupos de dos) y de la mayoría de los participantes en grupos de mayor número en deportes colectivos (voleibol, fútbol, balonmano, baloncesto, etc.).

Antecedentes teóricos y empíricos

Establecimiento de metas

El establecimiento de metas nos dice que las éstas se asocian con un desempeño mayor al habitual, ya que aumenta el esfuerzo, dirigen la atención y estimulan la persistencia y el desarrollo de las estrategias (citado en Molina, 2000).

Entrándonos a la historia de la Psicología del Deporte se podría decir que el establecimiento de metas se conoce como una teoría clásica, ya que el establecimiento de metas siempre se ha permanecido presente en la Psicología del Deporte, sea bajo el prisma del aprendizaje de la táctica, en la elaboración de instrumentos que puedan medir y evaluar las metas, así como en cómo el deportista domina las tareas en las que se halla inmerso. En la intervención psicológica, el establecimiento de metas está implícito o explícito en el planteamiento del entrenamiento psicológico en los diferentes deportes. El establecimiento de metas u objetivos, son una herramienta motivacional útil para la consecución de logros personales, de grupo, de rendimiento o para incrementar los beneficios de la salud. El deporte ha evolucionado durante el paso del tiempo en el establecimiento de metas específicas, esto no quiere decir que en automático el deportista sabrá simplemente lo que tiene que hacer para lograrlo, ya que es primordial establecer pautas precisas que servirán como guía durante todo el transcurso (Dosil, 2004; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; citado en Díaz-Ocejo y Mora-Merida, 2013).

Dentro de la teoría del establecimiento de metas se encuentra la idea de la acción con propósito. Las personas optan por las metas que se asocian con la satisfacción de cada una de sus necesidades, se podría decir que el establecimiento de metas es un fragmento de la vida. Un ejemplo de esto es, que un deportista establece sus metas enfocada a la satisfacción de él mismo, como podría ser la salud y un aumento de rendimiento, lo originaría una clase de satisfacción personal. La acción consciente y auto-dirigida es la responsable de la mayoría de las cosas que las personas realizan,

esta búsqueda impulsa a el proceso motivacional. Existen diversas investigaciones que afirman que, los individuos que establecen metas se esfuerzan mucho más y se desempeña mejor que los que no establecen. Las metas que demandan un mayor rango de esfuerzo te llevan a niveles superiores de desempeño que las metas fáciles o la ausencia de ellas. Las metas específicas y claras traen consigo una mayor motivación que las metas generales o no claras en términos de desempeño. No obstante, para que el establecimiento de metas sea más efectivo, todos los individuos deben tener la capacidad necesaria para llevar a cabo las tareas y estar comprometidos con alcanzar las metas establecidas (Locke y Latham, 1990; citado en Molina, 2000).

Uno de los fundamentales factores que caracteriza al establecimiento de metas grupales e individuales es la presencia de manifestaciones grupales como normas, interdependencia o cohesión (por ejemplo, la cohesión conduce a metas superiores que producen un mejor desempeño (Klein y Mulvey, 1995; citado en Molina, 2000). Esto quiere decir que la diferencia entre una y otra es la situación de equipo o cohesión, por lo que deberán establecerlas con base a las necesidades personales y de equipo

Cabe destacar que el establecimiento de metas por sí mismas no garantizan alcanzar el máximo logro, sino que son incorporadas sistemáticamente en la planificación de entrenamiento del deportista, permiten su establecimiento, planificación, dirigir la atención hacia las mismas y su evaluación para una mejor organización de sus conductas y pensamientos (Burton, Naylor y Holiday, 2001; Gano-Overway, 2008; Mora, García, Toro y Zarco, 2000; Vealey, 2007; citado en Díaz-Ocejo, 2013). Esto es muy importante para el deportista debido a que le permite establecer la meta y estrategias que le ayuden al planeamiento del qué hacer para lograrlo, a la vez ayuda a mantener el foco durante el periodo de entrenamiento para optimizarlo y esto produce que la obtención del éxito sea más alcanzable.

Uno de los conceptos más referidos en la literatura en Psicología del Deporte sobre el establecimiento de metas, Una de las definiciones encontradas sobre el establecimiento

de metas es, el logro de un nivel específico de control de una tarea, generalmente dentro de un tiempo específico (citado en Díaz-Ocejo y Mora-Merida, 2013).

Cohesión grupal

La cohesión grupal nace de las primeras afirmaciones de Festinger, Schacter, y Back (1950), que indican que la cohesión refleja la suma de todas las fuerzas que influyen en que un grupo se mantenga unido. Posteriormente se definió la cohesión, como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, 1982, p. 214), menciona que los deportistas establecen una idea de la unidad del equipo fundamentándolo con una serie de antecedente que afectan a el progreso de la cohesión deportiva y que podrían provocar una serie de resultados o cambios a nivel individual y colectivo como puede ser el incremento de la eficacia y el rendimiento (Carron et al., 2002; Heuzé et al., 2006; citado en Leo, 2014).

Para Carron, Colman, Wheeler y Stevens (2002) la cohesión es un desarrollo dinámico que se ve reflejada en la predilección de un grupo a no desintegrarse y permanecer unido con el propósito de poder lograr sus objetivos para la satisfacción de las necesidades afectivas de los integrantes, en la que destacan dos categorías diferenciadas: lo social y tarea del grupo. Así como con otras variables el modelo de cohesión ha sido relacionado con el liderazgo, incorporando aspectos como es la interacción y el estilo de comunicación de entrenadores (García-mas et al., 2006).

La cohesión, en situaciones grupales, fue definida como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron et al., 1998, p. 214; citado en Marcos, 2011).

La cohesión en conjunto con la eficacia de equipo es valorada como características psicológicas básicas para la evolución de los deportes de equipo. Se ha revelado que la cohesión y la eficacia son dos variables importantes y se relacionan positivamente con el rendimiento deportivo, la satisfacción y la persistencia de los deportistas. (Marcos et al., 2009).

La eficacia de equipo se definió como “las creencias del grupo en el conjunto de capacidades para organizar y ejecutar las líneas de actuación requeridas para producir los logros propuestos” (Bandura, 1997, p. 476; citado en Leo, 2011).

La eficacia de un grupo, al ser una opinión dividida necesita cierto nivel de aprobación entre todos los integrantes del equipo, esto va a estar limitado por algunos factores que van a influir en la percepción obtenida por los deportistas. Estos factores podrían cambiar debido al tamaño del grupo, el clima motivacional, el liderazgo, las experiencias previas o los rendimientos anteriores por parte del grupo o la cohesión grupal (Marcos et al., 2009).

En conclusión, la cohesión representa el nivel de compromiso para lograr un fin ya sea tarea o social, y la cooperación representa la búsqueda de objetivos personales y de equipo, y su combinación para producir comportamientos deportivos. A la vez existen algunos factores que podrían afectar las creencias del grupo, como lo son el clima motivacional, el liderazgo, las experiencias previas, los rendimientos anteriores del grupo, o la cohesión grupal.

Cohesión tarea y social

Se encontró en la literatura de la Psicología del Deporte que la cohesión a la tarea detecta el rango en el que las personas de un grupo trabaja para lograr cumplir las metas que tienen en común. Por otro lado, la cohesión social detecta el rango de empatía en un grupo de personas y cuanto les agrada el formar parte del grupo. La cohesión social, representa el rango en el que los integrantes del grupo tienen

relaciones satisfactorias con otros miembros (Widmeyer, Brawley y Carron, 1985; citado en Marcos et al., 2010).

Se ha demostrado en diferentes ocasiones que los deportistas que perciben una eficacia colectiva más alta dentro de su equipo pueden desarrollar percepciones mayores de la cohesión, que pueden dirigir al equipo a lograr sus objetivos. También, se han encontrado relaciones entre los aspectos tarea con la cohesión y la opinión compartida de los miembros sobre eficacia colectiva. Se han encontrado algunos otros resultados donde las dos dimensiones de la cohesión de la tarea eran predictores positivos de la eficacia colectiva. A la vez, existen quienes han encontrado que los equipos de alta eficacia colectiva demuestran una mayor cohesión, sin diferenciación entre la cohesión ambas (Zaccaro et al., 1995; citado en Marcos et al., 2008).

En una investigación se consiguieron correlaciones altas entre ambos tipos de cohesiones que son la cohesión de tarea en comparación con la cohesión social. Específicamente, la cohesión tarea se relaciona positivamente con la colaboración social entre los integrantes del grupo, el rango de comportamiento cooperativo que se tiene entre sus integrantes y su contribución en la toma de elecciones, mientras que la cohesión social mantiene correlaciones más controladas (Picazo, 2009).

Los programas de intervención para mejorar la cohesión grupal a través de tarea de entrenamiento ofrecen una visión positiva. El planteamiento de programas de intervención psicológica de cohesión dentro de la programación de los entrenamientos del equipo incluyendo al entrenador como figura primordial del desarrollo, puede llevar a aumentos significativos de la cohesión y la eficacia, que se ansían como las variables fundamentales que afectan al rendimiento de un equipo (Beal, Cohen, Burke y McLendon, 2003; Carron et al., 2002; Heuzé, Raimbault et al., 2006; Kozub y McDonnell, 2000; Paskevich et al., 1999; Spink, 1990; citado en Marcos, 2009).

Comunicación

La comunicación en diferentes contextos se manifiesta como una herramienta muy útil y en la Psicología del Deporte también destaca como una variable fundamental, desde los años 80's encontró que el propósito principal de la comunicación en los equipos deportivos es cumplir con múltiples propósitos como lo son (Harris y Harris, 1984; citado en Partida, 2014):

- Notificar, brindar la información relevante al grupo.
- Valorar, monitorear el desarrollo y dar retroalimentación del rendimiento, reforzando conductas y corrigiendo errores.
- Motivar, proveer respaldo al equipo, inspirar y entusiasmar.
- Persuadir o inducir a los integrantes con relación a sus capacidades.
- Solucionar diferencias y cohesionar al grupo.
- Conocer a los integrantes del equipo.
- Desarrollar relaciones, conectarse con los integrantes y desarrollar relaciones significativas y satisfactorias.

La comunicación posee un gran rango de influencia entre el desempeño y satisfacción del atleta, además de incidir en el cumplimiento de las metas. Se ha encontrado que la comunicación y la satisfacción de un deportista tienen una relación valioso, lo que quiere decir que es un factor fundamental ya que ayuda y/o perjudica en el logro de los objetivos. Además, apoya a la importancia de una comunicación efectiva en los deportes de conjunto (Partida, 2014).

Se ha descubierto que la comunicación es esencial para cualquier tipo de proceso grupal, es uno de las variables primordiales en los deportes de conjunto, ya que mucho de sus logros depende de esto. Cuando los individuos no son capaces de comunicarse eficazmente, el logro de sus objetivos se dificulta, por lo que disminuye la cohesión de equipo. Los equipos que se comunican y resuelven conflictos juntos, alcanzan sus objetivos juntos. Se conoce que la efectividad para lograr una meta u objetivo de un

grupo es mayor cuando se trabaja en conjunto para lograrlo, sin embargo, para lograrlo en necesario mantener una comunicación efectiva (Partida, 2014).

Se ha demostrado que una de las personas apropiado para modelar la buena comunicación, es el entrenador de un equipo. Se encontró que los entrenadores tienen muy buenas habilidades de comunicación, sin embargo, los deportistas no se sienten más motivados basándose en la capacidad de comunicarse de sus entrenadores, es decir, que gran parte de la motivación de los deportistas es de manera intrínseca y que el entrenador no cumple con la función básica de su rol que utilizar la comunicación como una herramienta para crear motivación extrínseca. Por esta razón, se encontró que una de las claves para la eficiencia en la comunicación esta en estrecha relación con la asertividad. Esta es la destreza que autoriza a la persona a relacionarse eficazmente con otras personas, logrando desempeño mejor. Una persona con esta destreza logra expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos en forma balanceada, logrando generar en los receptores del mensaje, las sensaciones y efectos buscados. La asertividad se convierte en un elemento esencial para la comunicación efectiva, intentando lograr en el deportista un mayor grado de satisfacción, éxito y crecimiento personal y del equipo (Giesenow, 2007).

En conclusión y continuando con algunas tendencias planteadas por diferentes autores, se resumen a que la comunicación percibe un proceso activo, complejo y de carácter social e interpersonal. Este proceso avisa sobre el intercambio de información y con un fin que puede ser explícito o implícito. A través de la comunicación hacemos que otro u otros concuerden con nuestros pensamientos, sentimientos, acciones o vivencias, bien sea en forma voluntaria o involuntaria, facilitando las relaciones grupales entre otras.

Relajación y respiración

La relajación se puede inducir por diferentes medios y uno de esos medios es la respiración, este proceso se inicia con una respiración específica que induce a una

relajación. La respiración que se efectúa normalmente es la definida como torácica, encontrándose en la zona media y superior del tórax, sin llegar a usar en la gran mayoría de los casos la zona inferior del mismos, la cual es la de mayor extensión.

La aplicación de la relajación dentro del contexto deportivo, tiene su inicio desde el período que se puede considerar como el de la cristalización de la psicología del deporte, durante los años 40. Posteriormente, en los años 60 algunos psicólogos del deporte checoslovacos aplican una adaptación del método de entrenamiento autógeno (Geissmann, Pierre y Durand, 1972; citado en Rodríguez y Galán, 2007).

Con el paso de los años, se encontró que en diferentes técnicas de concentración y/o relajación la dinámica de respiración es la primera técnica a aprender. Se encontró que una correcta respiración, normal y automática se controla como reflejo no condicionado por el centro respiratorio situado en el encéfalo. Al comenzar a trabajar una respiración correcta es vital que cada individuo se debe concientizar de su propio mecanismo y proceso de respiración para lograr hacer este proceso correctamente (Beltrán, 2011).

Aprender todas las diferentes técnicas les permite poder implementarlas en diferentes tiempos del entrenamiento o competición un ejemplo claro es en la recuperación pronta del organismo después de cualquier esfuerzo, lesión o enfermedad, apresurando todos los procesos metabólicos facilitando una adecuada oxigenación de todo el organismo, al basarse siempre en respiraciones profundas y pausadas; además, favorece la disposición mental para solucionar la fatiga de origen nervioso (García, 1997; citado en Mosconi, 2007).

Las técnicas de relajación permitirán a los deportistas reducir diferentes mecanismos como son: la ansiedad y estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y autoconfianza. Volviéndose esta técnica esencial para cualquier tipo de proceso grupal. Como puede verse es una de las técnicas más completas y/o el inicio de muchas ya que tiene unas fuertes bases fundamentadas a través de investigaciones.

Autodialogo

Se describió el autodialogo como el estudio del habla interna era uno de los aspectos más difíciles de investigar (Vigotsky, 1986; citado en Maestre, 2015).

Posteriormente el autodiálogo se conoció como las cogniciones manifestadas de manera de discurso mental o auto-habla donde el individuo se dirige a el mismo de forma oculta para influir en su comportamiento y en sus sistemas cognoscitivos, esta es otra de las variables que más influencia tiene sobre el comportamiento y las emociones de los individuos. Esto aplicado a los individuos involucrados en el deporte ha demostrado que tiene un alto nivel de efectividad (García, 2016).

En el medio de la psicología del deporte, el autodialogo logro obtener una alta importancia debido a la influencia que provoca en el rendimiento deportivo, ya que su conocimiento nos va a permitir identificar y transformar el diálogo interno desadaptativo de los deportistas. Se ha descrito el autodiálogo como un fenómeno multidimensional que abarca las verbalizaciones que los deportistas mantienen consigo mismos (Hall and Hardy, 2005; citado en García, 2016).

El autodiálogo se define como el auto-habla que hace referencia a las cogniciones expresadas en forma de lenguaje o charla mental que la persona se hace a sí misma en forma oculta para incidir en su conducta y en sus estructuras cognoscitivas. En otros términos, el autodiálogo alude a una técnica cognitiva que ayuda a la modificación conductual basada en el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles como lo son las positivas, esto para la mejorar del autocontrol (García et al., 2007; Hardy y Roberts, 2009; citado en Urra, 2014).

Así mismo, entre los diferentes propósitos de autodiálogo destaca el control atencional, la creación de estados de ánimo, el aumento de la concentración, rendimiento deportivo y la reducción de ansiedad . En conclusión, se plantea que uno de los medios

para afrontar la ansiedad es desafiar y cambiar las creencias irracionales remplazándolas con diálogo interno positivas que permitan mantener la atención en los estímulos importantes de la tarea y en los estados mentales apropiados, a la vez que disminuyen las respuestas psicofisiológicas propias del estado ansioso (Estrada y Pérez, 2008; citado en Urra, 2014).

Se han encontrado algunas investigaciones en las cuales existentes permiten suponer en base al aumento de la efectividad por medio del uso de estrategias de afrontamiento utilizando diferentes variables para reducir la ansiedad, entre ellas la visualización, la relajación y el autodiálogo, en deportes tales como la gimnasia, golf, básquetbol, patinaje, taekwondo, tenis, fútbol, balonmano, remo, kárate, atletismo, piragüismo, gimnasia olímpica, natación, lucha olímpica, baloncesto y fútbol (Estrada y Pérez, 2008; citado en Urra, 2014).

Una de las mayores utilidades del autodiálogo es que se puede trabajar el control de pensamientos negativos, que son aquellas técnicas destinadas a evitar o disminuir el efecto de aquellas cogniciones que potencialmente inducirán un desempeño poco eficiente. Entre estas técnicas se encuentran la parada de pensamiento, reestructuración cognitiva, la cual permite al deportista detectar el pensamiento negativo, sustituirlo por un pensamiento positivo y evitar la reincidencia en el pensamiento negativo (García et al., 2007; Latinjak y Torregrosa, 2011; citado en Urra, 2014).

En otras palabras, el autodiálogo alude a una técnica cognitiva de modificación conductual basada en el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles para mejorar el autocontrol (Hardy y Roberts, 2009; citado en Urra, 2014).

Confianza

Algunos de los aspectos que pueden incidir en la confianza en la habilidades del grupo es el concepto acerca del reparto y realización de cada una de las funciones del grupo y las relaciones que se establecen dentro del mismo delimitadas por el entrenador.

Teniendo lo anterior bien definido se evitara el conflicto que existe en los roles a desempeñar en un grupo ya que esto pudiera determinar las expectativas de eficacia del equipo y a la vez, los conflictos entre los jugadores que pueden aparecer durante la formación y evolución de un equipo pueden afectar al grado de confianza sobre las capacidades del grupo (Tekleab, Quigley y Tesluk, 2009; citado en Leo, 2015). Es por esto que el entrenador tiene un alto nivel de responsabilidad al definir roles específicos y claros para evitar la baja confianza en la posterioridad.

En la situación de las variables psicológicas, como la confianza, señalan que la relevancia del trabajo psicológico que se realizó con nadadores dirigido a desarrollar una confianza adecuada en sus propias posibilidades técnicas, en el trabajo que realizan en los entrenamientos y en sus expectativas al participar en competiciones deportivas (Reuter y Short, 2005; y Olmedilla, 2005; citado en Gimeno, 2007).

Se conoce que la confianza en cualquier grupo deportivo es vital, ya que refuerza muchas otras variables psicológicas del grupo. La confianza en las habilidades del grupo como un conjunto puede llegar a ser superior que la fuerza de las individuales (Beauchamp, 2007; citado en Leo, 2015).

Cooperación

La cooperación, desde una perspectiva general y enfocado al aspecto social, se considera como una conducta pro-social, como las altruistas y egoístas, el voluntarismo social o el reparto de bienes comunes (Messick, 2000).

La cooperación nace de las propuestas sociológicas desde 1949, las teorías de evolución biológicas, de la teoría de campo por su necesidad de interdependencia entre jugadores, de la teoría de juegos y de modelos como el del dilema del prisionero, aunque la cooperación deportiva la cual ha sido muy poco estudiada. Aplicando esto al deporte se sustenta en la toma de decisiones acerca de los objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo que deben solucionar como un conflicto, y la información sobre los resultados de la cooperación y/o la competición obtenidos gracias a su coacción, asociándose con la eficacia del equipo (García-Mas y Vicens, 1995; citado en García-Mas, 2001).

El concepto de cooperación deportiva, conocido como la decisión de al menos dos personas a actuar de manera unida para lograr alcanzar una misma meta, emerge con el fin de aclarar las diferentes interacciones que se establecen entre los deportistas de un grupo en la competición, y solventar el proceso de toma de decisión por la que los deportistas eligen colaborar o competir con los compañeros de su grupo a la hora de resolver los diferentes retos del juego (García-Mas, 2001).

La cooperación se ha definido en diferentes ocasiones como un proceso social a través del cual el rendimiento se evalúa y se recompensa en términos de los logros deportivos de un grupo de personas que trabaja en conjunto para alcanzar un objetivo en común (Coakley, 1994; citado en Hernández, 2010).

En general, la cooperación es un estado en la que los objetivos de los participantes son interdependientes y de alguna manera, cada persona depende de otras para alcanzarlos (Ames, 1992; Ortín, 2001; Palao y Pérez, 2010; citado en Hernández, 2010).

En el ámbito deportivo, no todas las conductas cooperativas están exclusivamente motivadas por la consecución del propio interés, ya que se debe considerar la posible existencia de una tendencia relativamente estable para cooperar con el equipo en distintas situaciones (Caporael et al., 1989; Meglino y Korsgaard, 2004; citado en Olmedilla, 2011).

Se pueden establecer dos corrientes básicas de la cooperación, las cuales son: la disposición de cada deportista a cooperar de manera incondicional y la tendencia a cooperar de forma condicionada para la consecución de sus objetivos en común (García-Mas et al., 2006).

A la vez se encontró que, las variables mas importantes del concepto de cooperación deportiva son: la toma de decisiones, los objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo, los objetivos comunes o contrapuestos, la interacción e interdependencia, y la información sobre los resultados de la cooperación y/o la competición. Con base a esto, se defienden la idea de que la cooperación esta compuesta de dos variables básicas que muestran la tendencia o disposición de cada jugador a cooperar de forma más o menos incondicional, conocida como cooperación disposicional incondicionada, o a cooperar en función de los objetivos comunes que se buscan conseguir, denominada cooperación disposicional condicionada; y de factores secundarios que representan tres situaciones deportivas en las que el deportista puede mostrar más o menos cooperación, como son la cooperación situacional con el entrenador del grupo, con los compañeros del grupo y en situaciones fuera del juego (García-Mas et al., 2006).

Se ha destacado la importancia de la cooperación en el contexto deportivo, adaptando la teoría de la cooperación interpersonal y la relación entre el análisis de rendimiento y la cohesión de equipos deportivos. Él mencionó que el grupo deportivo funciona mejor sobre la base cooperativa que sobre la base competitiva, ya que, la competición entre los miembros de un equipo tiende a disminuir la cohesión. Sin embargo, no se debe de

olvidar que existe la competición entre el equipo porque ésta evita el estancamiento del equipo. El entrenador debe estimular ambos aspectos de la actividad deportiva de forma simultánea (García-Mas, 2005; citado en Partida, 2014).

La cooperación hace alusión a la búsqueda de objetivos personales y de equipo, y su combinación para producir comportamientos deportivos en determinados momentos de la competición (Marcos et al., 2009).

Se encontró que la cohesión de un equipo no es exactamente la definición del nivel de cooperación inter-grupal. Se descubrió que la cohesión y la cooperación son dos procesos distintos y que tienen varios puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halle en función de la red de cooperación en el seno del equipo, esto no supone en ningún momento el rechazar otro tipo de aproximaciones a la intervención de la personalidad de los jugadores (García-Mas y Bauzá, 1995).

(Jonh Elster 1990, citado en García-Mas 1995) “Cuando la gente trata de decidir su participación en una empresa cooperativa, a menudo intenta ver que hacen los demás integrantes del grupo. Existen diferentes tipos de pensamientos algunos lo hacen de esta forma “si la mayoría de los otros cooperan yo debería hacer mi parte, pero si no lo hacen yo no tengo ninguna obligación de hacerlo”, “Si la mayoría de los otros cooperan, no hay ninguna necesidad de que yo lo haga. Si otros pocos cooperan, será mayor la obligación de hacerlo”

Retroalimentación

La retroalimentación puede ser utilizada como una herramienta de suma importancia en el momento de comunicar, al transmitir un mensaje y no sólo fomentar las buenas relaciones entre los individuos, sino enriquecer la transmisión del mensaje en sí (Giesenow, 2007). En relación a la retroalimentación y el deporte, Giesenow (2007), afirma que: “La retroalimentación es una herramienta extremadamente útil para

recompensar y apoyar a un deportista, para aplicar un castigo cuando sea necesario, para corregir y ayudar a mejorar la ejecución deportiva... (p. 45)''.

La retroalimentación en el ámbito deportivo, colabora con el desarrollo del aprendizaje del deportista pero antes de dar retroalimentación es necesario que el deportista: sepa el propósito; pueda comparar el actual éxito de sus resultados con las expectativas y propósitos; y, se absorba en acciones y tareas que puedan disminuir la distancia entre el actual nivel de sus resultados y el nivel del propósito (Sadler, 1989; citado en Wargclou, 2008).

Por otro lado, los contextos o climas que favorezcan los retos óptimos, la retroalimentación positiva, la libertad y posibilidad de elección, las oportunidades para la autodirección, el reconocimiento de los sentimientos, el fomento de las relaciones sociales y la cohesión grupal, ayudarán a lograr un aumento de la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000).

La retroalimentación en extrínseco, da conocimiento de resultados al final de la elaboración de una tarea con relación al objetivo a alcanzar, aplicables en tareas discretas que no permiten la posibilidad de reajuste, y en intrínseco, como el conocimiento de la ejecución durante la práctica en relación a la forma en la que está llevándose a cabo la misma, aplicándose este tipo de retroalimentación a tareas continuas susceptibles de reajuste durante la práctica y competencias (Marteniuk, 1976; citado en Franco, 2002).

Caracterización

En la Universidad Autónoma de Nuevo León existen diferentes selecciones deportivas siendo estas un total de 39, el equipo de handball se conformó en el año 2007, se inició con 20 jugadoras y 2 entrenadores. El equipo participó en Universiada Nacional en el año 2008 celebrado en Guadalajara como un deporte de exhibición. Después de ese año asistió como equipo de competencia en los siguientes años hasta la fecha. Con un total de 2 campeonatos y 3 veces segundo y tercer lugar. En la actualidad el equipo se conforma por 28 jugadoras que entrenan diariamente, de las cuales 14 jugadoras son las que viajan a la justa deportiva, dos entrenadores, un fisioterapeuta y un psicólogo del deporte.

Nivel de Aplicación

El equipo de tigres handball está conformado por 14 jugadoras, sus edades oscilan entre los 17 a 25 años de edad. Las jugadoras se encontraban en tres situaciones de experiencia: las que se habían integrado por vez primera al equipo (50%); las que tenían tiempo en él (15%); y las que eran sus últimas competencias en el equipo (35%). Inclusive había jugadoras que pertenecían a diferentes selecciones tales como: la selección estatal (35%) y nacional (7%).

Las deportistas entrenan en promedio 3 horas diarias por 5 días, dando un total de 15 horas de entrenamiento semanales, más los partidos de fogueo y/o amistosos de sábado y domingo.

Los entrenadores actuales fueron los fundadores del equipo en el año 2007, por lo que cuentan con 11 años ininterrumpidos como entrenadores del equipo.

Propósitos

El objetivo del proyecto es conocer la percepción de la cohesión de equipo tras un programa de intervención psicológica en un equipo universitario de handball.

El propósito del equipo tanto de las jugadoras como del cuerpo técnico es incidir en la cohesión grupal que impacten en la mejora de la percepción del rendimiento deportivo y alcanzar alguno de los primeros tres lugares en la Universiada Nacional.

Con el programa de intervención psicológica se busca implementar diferentes estrategias que brinden herramientas que puedan utilizar en campo de juego. Las estrategias están basadas en una serie de variables psicológicas que inciden en la cohesión grupal e impacten en la mejora de la percepción del rendimiento deportivo.

Tiempo de realización

Las prácticas profesionales tuvieron inicio el día 2 de febrero del 2018 y concluyeron el día 1 de mayo del mismo año. Se muestra de manera periódica estas 8 diferentes variables psicológicas con las que se trabajo durante estos 3 meses.

Tabla 1. Periodización y planificación mensual del programa de intervención psicológica y las estrategias aplicadas.

Estrategias	Periodización											
	Febrero				Marzo				Abril			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Planteamiento de objetivos												
Cohesión grupal												
Comunicación												
Relajación												
Autodialogo												
Confianza												
Cooperación												
Retralimentación												

El equipo estaba a 4 meses de participar en la competencia nacional al momento de iniciar las intervenciones.

Se implementó un calendario en donde se planificó estratégicamente las sesiones de intervención psicológica contemplándose, el uso de la entrevista, aplicación de tests, observación, intervenciones grupales e individuales. Para finalizar la intervención, se realizaron algunas sesiones grupales durante la semana de la competencia nacional. Todo esto fue planeado periódicamente y diseñadas para que fuera un complemento de sus entrenamientos y situacionales conforme a los partidos amistosos o de fogueo.

Durante el tiempo transcurrido hubo situaciones adversas para algunas de las jugadoras, como, por ejemplo, lesiones en entrenamientos o partidos y por estas situaciones hubo necesidad de agregar sesiones individuales, que incidieran en la recuperación de las lesiones y agilizar la integración a los entrenamientos.

A continuación, se presentan cada una de las estrategias desarrolladas durante la intervención.

Estrategias y actividades

La planificación de las sesiones se estableció estratégicamente pensando en una mejora continua de diferentes variables psicológicas tales como:

– Establecimiento de metas

El establecimiento de metas puede suponer una herramienta motivacional útil para la consecución de logros personales, de grupo, de rendimiento, del propio proceso o para incrementar los beneficios en nuestra salud. Igualmente, si bien el deporte ha evolucionado históricamente para dotarse a sí mismo de metas claras, ello no significa que automáticamente uno descubra lo que tiene que hacer simplemente con participar, ya que es necesario establecer pautas precisas que servirán como guía durante todo el proceso (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Dosil, 2004; citado en Díaz-Ocejo y Mora-Merida, 2013).

Iniciamos con esta variable psicológica siendo esta primordial para el deportista, ya que después de tener el establecimiento de metas definido y estructurado el deportista desarrollara diferentes estrategias para lograr su objetivo y ya sabrá hasta donde quiere llegar y que hará para lograrlo. Es importante comenzar con esta variable ya que te permite establecer un foco atencional, que permite fundamentar todas las demás variables, ya que el grupo sabe hacia donde esta orientada la intervención.

– Cohesión grupal

Carron (1982) de la cohesión como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a permanecer unido en la consecución de sus metas y objetivos” (p.124).

La cohesión grupal es uno de los factores determinantes en la consecución del éxito deportivo (Williams y Hacker, 1982; citado en Alzate y Lázaro, 2007).

Se trabajo con la cohesión grupal, ya que, a la percepción de los entrenadores, cuerpo técnico e incluso las jugadoras mismas lo consideraban prioritario. Por lo que en primera instancia se evaluó con una serie de tests, lo que resultó en un área de oportunidad para trabajar en el equipo. Por este motivo, se implementaron diferentes estrategias en las cuales cada una de las jugadoras se sintieran cómodas, fue un proceso lento ya que íbamos de menos a más con la intensidad del trabajo en equipo y la cooperación.

– Comunicación

Tutko y Richards (1971) mencionan que para un rendimiento efectivo grupal son indispensables el respeto entre los miembros del equipo, compartir sentimientos, crear objetivos comunes y mantener una comunicación eficaz y empática (Loscertales y Gómez, 1999; citado en Avalos et al., 2015).

La comunicación eficaz en el equipo se trabajó con diferentes actividades, en las cuales de igual manera se desarrolló paulatinamente, esto con la intención de que se sintieran cómodas y fueran implementándolo en su entrenamiento, para notar cambios y valorarlo como una herramienta necesaria tanto entrenamientos como en partidos. A la vez se concientizó a las jugadoras que no es sólo cuestión de comunicación si no de comunicación asertiva y positiva, regulando el tono de voz y palabras clave que les pudieran servir para que lo utilizaran no sólo en el ámbito deportivo sino también en su vida personal.

– Relajación

Se definió que la capacidad que tiene un individuo de desconectar la atención de preocupaciones o de cualquier otra cosa, facilitándole un aprendizaje o la realización de una determinada tarea o actividad. Las principales ventajas que proporcionan las técnicas de relajación en los deportistas, son: reducir la elevada tensión no solo en los grupos musculares necesarios para trabajar un determinado ejercicio, sino también en aquellos músculos innecesarios e irrelevantes; y proporcionar una relajación de los músculos después de las competiciones, con lo cual facilitan una rápida recuperación física y psicológica (Pérez, Cruz y Roca, 1995; citado en Salas y Salazar, 2004).

Una de las características de los deportistas que practican handball es que tienen que tener las habilidades físicas para estar preparados para el ataque, contra-ataque, para un cambio, salir o entrar a cancha, subir o bajar la velocidad del juego. Haciendo observaciones en entrenamientos y juegos era notable que a las jugadoras se les dificultaba el control de la respiración. Con base a estas necesidades se les explicó paso a paso el procedimiento de la respiración diafragmática, ya que esta técnica te ayuda a regular tu respiración en la mayoría de las situaciones de juego.

- Autodialogo

Una de las técnicas de mejora del rendimiento psicológico más usadas es el autodiálogo (Zourbanos et al., 2011). El autodiálogo se define como “un diálogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo” (Latinjak, Álvarez, y Renom, 2009; citado en Puig y Javier, 2017).

Haciendo diferentes técnicas se encontró que las deportistas al momento de darse una auto-instrucción después de fallar un tiro, un penal o equivocarse en alguna jugada, su reacción en gran porcentaje era negativo y se reflejaba al hacer una mueca, ademan, gritarse o inclusive golpearse levemente. Es por esta razón que se trabajó con el autodialogo positivo, construyendo en cada jugadoras frases o palabras clave que tuvieran un significado positivo y posteriormente se implementó en cancha, dando después una retroalimentación de cómo se sintieron, si sienten que necesitan una frase más completa o una frase más corta, esto último, para identificar el autodialogo más adecuado para cada una de las deportistas.

- Confianza

La confianza es otro de los estados emergentes más investigados en los últimos años. Definida como la propensión de una persona a ser vulnerable a las acciones de otra, basada en la expectativa de que dicha parte lleve a cabo una acción particular relevante para quien confía, con independencia de su habilidad para controlar las acciones de la persona confiada (Mayer, Davis y Schoorman, 1995).

La confianza en un equipo es esencial para el cumplimiento de los objetivos ya

establecidos, por esta razón se trabajó con esta variable para poderle dar herramientas a las deportistas que pudieran utilizar tanto en el ámbito deportivo como en su vida personal.

- Cooperación

Las variables fundamentales del concepto de cooperación deportiva son: toma de decisiones; objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo; objetivos comunes o contrapuestos; interacción e interdependencia; e información sobre los resultados de la cooperación y/o la competición (Rabbie, 1995; citado en García-Mas, 2001).

La cooperación va de la mano con la cohesión grupal y la confianza de equipo, es por esto que se les implementaron algunas actividades en donde se les establecían determinadas tareas con ciertas pautas u obstáculos, en donde la clave para resolverlo era cooperar entre todas para lograr el objetivo.

- Retroalimentación

Buza y Ayllon (1981) mencionan que "la retroalimentación y el refuerzo contingente, así como ciertas consecuencias aversivas por los errores, son efectivas para mejorar el desempeño de las habilidades deportivas" (p. 373).

En la mayoría de los equipos, los atletas perciben una barrera, al no sentirse valorados por su entrenador, ya que en ocasiones el entrenador no demuestra un orgullo por su equipo, a pesar de que ellos realizan el trabajo encomendado durante toda la temporada. Es por esta razón que se implementó una actividad en la cual los entrenadores y cuerpo técnico contribuían como una especie de reunión en un aspecto más informal ya que era el último entrenamiento. El resultado fue muy bueno ya que las deportistas se mostraron muy receptivas y fue un momento muy emotivo, se reconoció todo el esfuerzo y fue un momento cumbre en el que se mostró mucho entusiasmo por la competencia en puerta y este fue el cierre de las intervenciones.

Recursos

Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5 (PSIS R-5, *Psychological Skills Inventory for Sports*, Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987) adaptado al español por López Walle (2002), que consta de 12 preguntas sociodemográficas y 45 ítems, el cual evalúa las habilidades psicológicas: concentración, control de ansiedad, confianza, visualización, motivación y énfasis de equipo.

Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD, Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001). Este cuestionario consta de 55 reactivos distribuidos en cinco factores: Control de Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

Socio-grama. La técnica del socio-grama consiste en representar gráficamente las relaciones interpersonales en un grupo de individuos mediante un conjunto de puntos (los individuos) conectados por una o varias líneas (las relaciones interindividuales). [...] (en el socio-grama) ...las líneas empiezan ' Para completar la argumentación sobre la «Reducción de la multidimensionalidad de lo real», desarrollada hasta aquí vid. Conde, a ser relaciones sociales de cualquier tipo y los puntos entidades sociales, que no se identifican necesariamente con los individuos» (Pizarro, 1990:147).

Entrevista dirigida. Constó de 3 preguntas y una sección de notas, las preguntas respondían a: ¿Qué les gustó de la intervención psicológica?, ¿Te dejó algún aprendizaje?, En dado caso de ser positivo, ¿Cuál fue? y ¿Notaste algún cambio?, para lo cual se les pedía que agregaran notas de su experiencia con la intervención.

Producto

Socio-grama

En las siguientes figuras se muestra la estructura del equipo tigres handball reflejado desde una perspectiva social y de trabajo. Estas estructuras fueron configuradas desde la plataforma Yed. Esta aplicación se puede usar para generar diagramas de calidad de forma efectiva. Con base a algunas preguntas se realizó un formato que las jugadoras contestaron de forma individual, los resultados se grafican de esta manera y se obtiene una radiografía grupal, es decir, se observan las distintas relaciones entre sujetos que conforman un grupo, poniendo así de manifiesto los lazos de influencia y de preferencia que existen en el mismo.

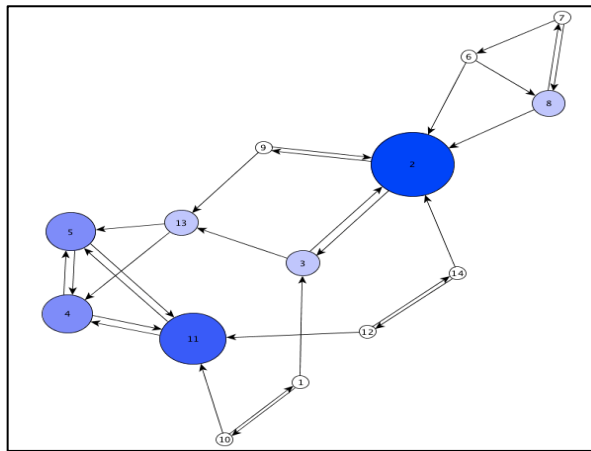


Figura 1. Socio-grama social del equipo tigres handball.

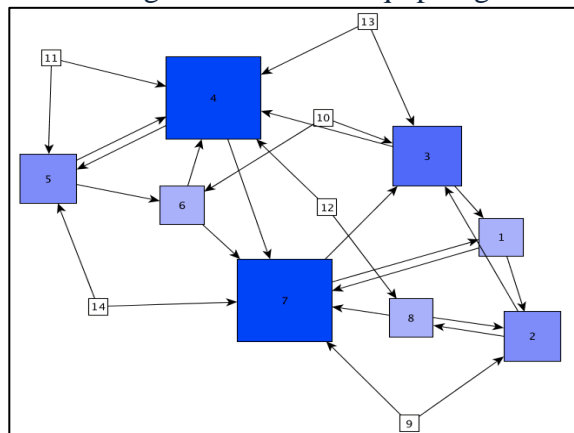


Figura 2. Socio-grama tarea del equipo tigres handball.

CPRD

En esta prueba sólo se evaluaron los factores de cohesión grupal, motivación e influencia de la evaluación del rendimiento, la aplicación fue únicamente previo a la competencia “Universiada Nacional”. En la siguiente figura se reflejan los resultados del equipo después de responder a la prueba CPRD. Es importante hacer énfasis que las puntuaciones posibles a obtener por variable eran de 24 puntos en cohesión grupal, 31 en motivación y 45 en influencia de la evaluación del rendimiento.

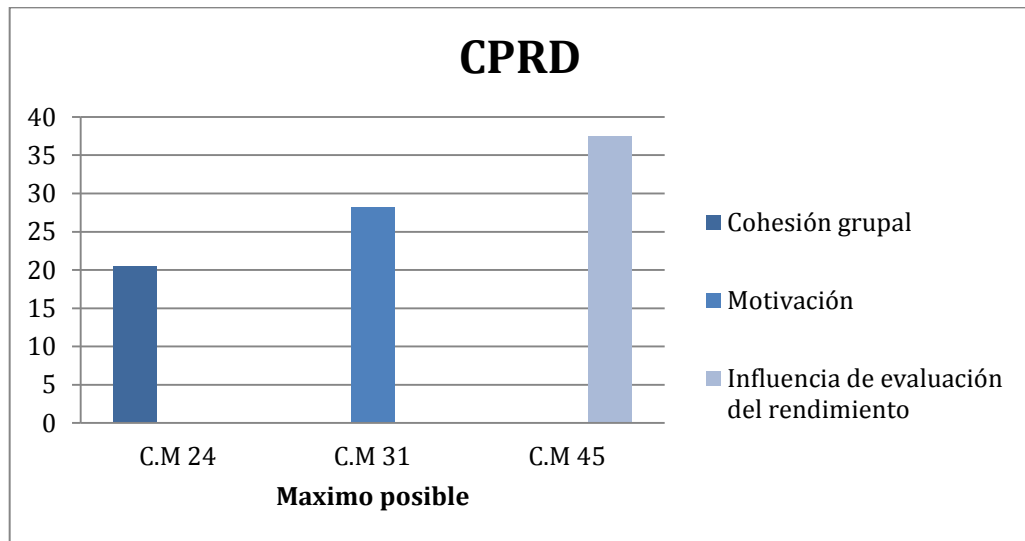


Figura 3. Resultados de la evaluación posterior a la intervención psicológica.

PSIS-R5

En la siguiente tabla se muestran los resultados de la prueba aplicada en dos diferentes tomas, la primera, previo a la intervención psicológica y la segunda posterior a ella, pero previa a la Universiada. Se observa cómo en la segunda toma los niveles de control de estrés, confianza, motivación y énfasis de equipo se elevaron en diferentes niveles, mientras que la visualización mantiene igual en las dos tomas.

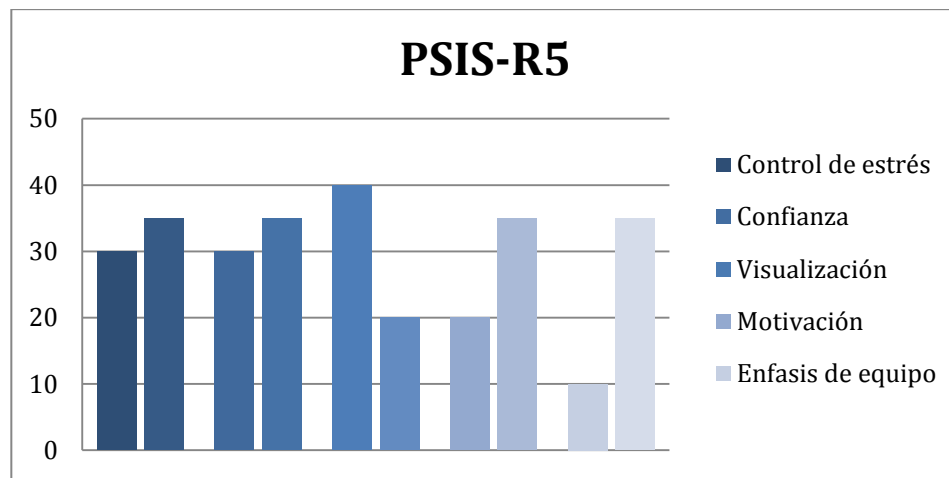


Figura 4. Resultados de las evaluaciones previo y posterior a la intervención psicológica.

Preguntas abiertas

En esta sección se transcribirán las respuestas a las 3 preguntas de la entrevista dirigida, algunas de las deportistas respondieron a la entrevista.

Preguntas:

1- ¿Qué te parecieron las intervenciones psicológicas?

R1= *“Las intervenciones me parecieron excelentes porque nos orientaron no solo como equipo, si no también en lo individual, aprendimos que teníamos que empezar por uno mismo y aportar el máximo para ser un equipo”.*

R2= *“Me parecieron muy buenas las intervenciones ya que la psicóloga del deporte estuvo muy al pendiente de nosotras y nos prestó la mayor de su atención y estuvo a su disposición en todo momento”.*

R3= *“En lo personal las intervenciones fueron muy buenas, nos ayudaron a juntarnos más como equipo y poder desarrollar un mejor papel en la Universiada Nacional 2018”.*

R4= *“Para mí las intervenciones me parecieron muy bien y dinámicas, ya que no era nada más responder encuestas, como en otras experiencias que tuve”.*

R5= *“Considero que la psicóloga del deporte fue muy atenta y puntual en la aplicación de las intervenciones, mostraba interés por los posibles conflictos que presentara el equipo y nos mostraba su apoyo en todo momento”.*

2- ¿Te dejó algún aprendizaje?, En dado caso de ser positivo, ¿Cuál fue?

R1= *“El aprendizaje que me dejó fue ser más positiva en cuestiones individuales y aprender a confiar en mí y en cada una de las integrantes de mi equipo”.*

R2= *“Me dejó de aprendizaje que siempre tengo que mantener la calma ante una situación difícil o cuando esté bajo presión en un partido”.*

R3= *“Aprendí que sin importar que tan mal esté uno mismo, si todo el equipo te apoya y te alienta puedes mejorar muchísimo tu actitud y así des un mejor juego”.*

R4= *“La enseñanza que tuve fue que tengo que aprender a analizar desde otras perspectivas y hacer saber las cosas para que las demás personas puedan entenderme”.*

R5= *“Aprendí a escuchar a mis compañeras y pude puntualizar los objetivos como equipo antes de la competencia”.*

3- ¿Notaste algún cambio en el equipo posterior a las intervenciones psicológicas?

R1= *“Si, la unión del equipo y no solo lo noté yo sino que también me lo mencionaron jugadoras de otros equipos”.*

R2= *“El que nos unimos más y de esa manera sacamos un buen resultado”.*

R3= *“Todas nos integramos más, nos apoyábamos muchísimo más cuando hablábamos todas en conjunto y no por grupitos, más unión, más apoyo y nos alentábamos entre todas, festejábamos cada atajada, cada gol juntas, desde la cancha hasta las que estaban en la banca”.*

R4= *“Noté que hay más comunicación en el equipo desde que se inició con*

este proceso”.

R5= *“El cambio que noté fue que mejoró el trabajo en equipo, mayor comunicación entre las compañeras gracias a las intervenciones”.*

El último apartado de la entrevista constaba de espacio para agregar algo general de la intervención.

Nota 1: *“La unión de equipo nos marcó de manera positiva, en lo personal hubo crecimiento emocional como deportista”.*

Nota 2: *“El tener a un psicólogo del deporte en este tiempo significó mucho ya que su apoyo y sus palabras me tranquilizaban y me ayudaron en mis momentos difíciles, eso me benefició de tal manera que pude hacer bien mi trabajo en la cancha”.*

Nota 3: *“En lo personal me gustaron esas intervenciones ya que motivaban al equipo y entren nosotras nos ayudaron mucho a juntarnos y no sólo como equipo sino como amigas también, la psicóloga del deporte Karen fue muy buena conmigo y siempre me escuchó en todo momento, siempre me dio ánimo y me ayudaba con los nervios ya que fue mi primer Universiada Nacional, y gracias a ella fue una excelente competencia”.*

Nota 4: *“La psicóloga del deporte nos ayudó mucho a la hora de estar en Universiada Nacional a enfocarnos en nuestra meta y seguir unidas”.*

Nota 5: *“Me gustó mucho la integración del equipo previo a la competencia y durante ella, que se vio reflejada en cada partido”.*

Conclusiones

En conclusión la intervención psicológica hacia el equipo de Tigres Handball fue positiva en muchas maneras y a la vez se tiene el sustento de esto con base a resultados tangibles con diferentes pruebas y por las respuestas a las entrevistas dirigidas de algunas de las deportistas.

Se cumplieron los objetivos, se les brindó herramientas que utilizaron dentro y fuera de la cancha, en competencias y entrenamientos. Asimismo, la percepción de su rendimiento aumentó, al sentir una mayor confianza, el más grande logro se consiguió, alcanzando uno de los primeros tres lugares a nivel nacional en la más alta justa universitaria conocida como “La Universiada Nacional” la cual fue celebrada en Toluca, México.

En la prueba del tests PSIS-R5, nos arrojó que el equipo concluyó el proceso de intervención con un cambio notable, mejorando los niveles en el control de estrés, concentración, confianza, motivación y énfasis de equipo. Todo esto en comparación a la primera toma de la muestra que se hizo previamente a la intervención psicológica.

La prueba del CPRD nos muestra cómo el equipo previamente a la competencia se mostraba con niveles buenos y/o altos hablando de cohesión, motivación e influencia de evaluación del rendimiento, esto nos permite comprobar una vez más que la intervención psicológica aplicada a este equipo fue positivo y se cumplieron los objetivos estipulados en un inicio.

Referencias

- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2) 33-44.
- Alzate, R., y Lázaro, M. I. (2007). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2) 7-26.
- Avalos, T., Maximiliano, S., Dávila, B., Jesús, C., y López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1), 00-00.
- Beltrán, M. J. C., y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), 19-31.
- Buzas, H. P. y Ayllon, T. (1981). Differential reinforcement in coaching tennis skills. *Behavior Modification*, 5, 372-385.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport psychology*, 4(2), 123-138.
- Díaz-Ocejo, J., y Mora-Merida, J. A. (2013). Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología*, 29(1), 233-242.
- Franco, F. J. F. (2002). El tratamiento de la información: La necesidad del feedback. <http://www.efdeportes.com>. *Revista Digital. Buenos Aires*, año, 8, 50.

- García García, P. F. (2016). Efecto en el rendimiento competitivo de una intervención breve en el Autodiálogo de tenistas recreativos (Tesis de Maestría). Universitat Miguel Hernández, España.
- García-Mas, A., y Bauzá, P. V. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema*, 7(1), 5-19.
- García-Mas, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos Un estudio preliminar. *Análisis Psicológico*, 19(1), 115-130.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García Quinteiro, E., y Ortega Toro, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3) 425-432.
- Gimeno Marco, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4) 667-672.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Claridad.
- González, A., y Amigo, I. (2000). Efectos inmediatos del entrenamiento en relajación muscular progresiva sobre índices cardiovasculares. *Psicothema*, 12(1) 26-32.
- Gutiérrez, P. M. (1999). El socio-grama como instrumento que desvela la complejidad. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, (2), 129-152.

- Hernández, J. G., y Montero, F. J. O. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 57-62.
- Iturbide, L. M., Elosua, P., y Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al española del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema (Oviedo)*, 482-488.
- Leo, F. M., González-Ponce, I., y Miguel, P. A. S. (2015). El conflicto de rol y el conflicto de equipo como debilitadores de la eficacia colectiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 171-176.
- Leo Marcos, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado Alonso, D., y García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26) 341-354.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(53), 153-168.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., y Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, 90(1), 125.
- Lucero, M. P. (2016). *Psicología del Deporte: Intervención Grupal a un Centro Integral de Tenis de Alto Rendimiento* (Tesis Doctoral). Universidad Siglo 21, Argentina.

- Maestre Baidez, M. (2015). Factores Sociales, Motivación Autodeterminada y Autodiálogo (Tesis de Maestría). Universitas Miguel Hernández, España.
- Marcos, F. M. L., Calvo, T. G., González, I. P., Miguel, P. A. S., y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(1), 73-84.
- Marcos, F. M. L., Calvo, T. G., Miguel, P. A. S., y González, I. P. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 47-60.
- Mayer, R. C., Davis, J. H., y Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of management review*, 20(3), 709-734.
- Messick, D. M. (2000). Context, norms, and cooperation in modern society. En Mark Van Vugt et al., *Cooperation in modern society. Promoting the welfare of communities, states and organizations*, (pp. 231-240). Nueva York, NY: Routledge.
- Molina, H. (2000). Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño. *Estudios Gerenciales*, 16(75), 23-33.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, 8(16) 183- 198.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2) 249- 262.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., ... y Mas, A. G. (2011). Cohesion and cooperation in sports teams. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 232-238.
- Partida Ochoa, A. (2014). *Programa de Intervención Psicológica en el equipo de fútbol femenino del estado de Nuevo León* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Picazo Lahiguera, C., Zornoza Abad, A., y Peiró Silla, J. M. (2009). Los procesos de participación social y participación orientada a la tarea y el aprendizaje como antecedentes de la cohesión grupal. Una perspectiva longitudinal. *Psicothema*, 21(2) 274-279.
- Puig, H., y Javier, F. (2017). Eficacia del autodiálogo sobre el rendimiento deportivo en fútbol semi-profesional (Tesis de Maestría). Universitat Miguel Hernández, España.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Rodríguez, M. C., y Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 5-24.
- Salas, J. D. Z., y Salazar, W. (2004). Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1), 91-100.

Urta Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 67-74.

Wargclou, A. (2008). La retroalimentación y la motivación:¿ cómo y cuándo?: Un estudio sobre la posible aplicación de estrategias de retroalimentación del deporte en la enseñanza de una segunda lengua (Tesis de Maestría). Karlstads Universitet, Suecia.

Experiencia personal de las prácticas

En lo personal las practicas profesionales me dejaron una gran experiencia ya que fue la primera vez que trabajo con un deporte de conjunto. Esto me exigió prepararme más y salir de mi zona de confort, agregando que es un deporte al cual no estaba familiarizada, conocía lo básico más sin embargo, estos meses fueron de mucho aprendizaje tanto en lo deportivo como en lo psicológico.

Esta gratificante vivencia me permitió hacer un vínculo con cada una de las jugadoras. Aprendí que cada una de ellas es diferente y por lo tanto mi participación en su formación fue singular. Esto me permitió expresar mis habilidades para poder abarcar cada una de sus necesidades conforme estas se iban presentando en entrenamientos y partidos.

En retrospectiva la realidad sobrepasó mis expectativas con respecto a los cambios que se perciben hoy en el equipo. Para mi es muy satisfactorio el aportar algo a la sociedad y que mejor que aportarlo a individuos que están dispuestos a trabajar en equipo para alcanzar su máximo nivel como deportistas y en lo personal.

Orgullosamente apoyo al deporte universitario y sinceramente creo que hay mucho potencial en ello y está en nuestras manos el poder potencializarlo.

En conclusión, no me queda mas que agradecer a la Universidad Autónoma de Nuevo León por ofrecer estas oportunidades de aprendizaje y al equipo de tigres handball por su apertura al aceptar el que trabajara con ellas y apoyarme en todas las actividades realizadas.

Anexos

Anexo 1 Calendarización de las intervenciones

Las intervenciones psicológicas con el equipo fueron durante 3 meses donde se veía a las jugadoras 3 veces por semana, dando un total de 35 intervenciones de 4 horas (3 de entrenamiento y 1 de intervención ya fuese individual o grupal) mas la semana de Universiada Nacional.

Actividades	Periodización Anual																														
Febrero 2018																															
Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Entrevista																															
Observación																															
Grupal																															
Individual																															
Evaluación																															
Marzo 2018																															
sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Entrevista																															
Observación																															
Grupal																															
Individual																															
Evaluación																															
Abril 2018																															
sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Entrevista																															
Observación																															
Grupal																															
Individual																															
Evaluación																															
Competencia																															
Universiada Nacional																															

Anexo 2. Descripción específica de cada una de las intervenciones.

- **Sesión #0**

Nombre de la intervención: Presentación con el equipo

Duración: 30 min.

Fecha: 02/02/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Los entrenadores me introdujeron al equipo mediante una breve presentación, se les informo que me uniría al equipo de trabajo conformado por los dos entrenadores, la fisioterapeuta y yo estaría en el área de la psicología del deporte. Se les explico que trabajaría con ellos durante los meses faltantes para Universiada Nacional con el fin de ser un recurso mas para la mejora de su rendimiento deportivo.

Observación: Algunas de las jugadoras se mostraron entusiastas al saber que el equipo de trabajo crecería para su bienestar, el resto no mostro ningún tipo de emoción, sin embargo, fue aceptable para ellas. Finalmente al platicar sobre las dinámicas, sesiones e intervenciones que se harían en lo largo del periodo, todas se comprometieron a trabajar para aprender sobre las diferentes herramientas que se les brindarían para su incremento de rendimiento deportivo.

- **Sesión #1 - 4**

Nombre de la intervención: Entrevista

Duración: 60 minutos

Fecha: 02 al 16 de febrero 2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Objetivo: Conocer a las jugadoras individualmente.

Actividad: Entrevistar a las jugadoras haciéndoles una serie de preguntas relacionadas con su vida personal, académica y deportiva.

Material: Formato de entrevista

Observación: En un principio las jugadoras se mostraron un poco serias y con forme la entrevista se prolongaba iban mostrándose mas tranquilas y cooperadoras con respecto a las preguntas.

- **Sesión #5 -7**

Nombre de la intervención: Observación /Entrevista

Duración: 2 horas, durante 3 días diferentes.

Fecha: 12 al 16 de febrero 2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividades:

- Juegos amistosos
- Juego de fogueo
- Aplicación de entrevista

Observación: En estas sesiones se encontró que en el equipo existían subgrupos, los cuales hacían que se dividiera el equipo a simple vista en 3 o 4 grupos, por lo tanto veo necesario la aplicación de un socio-grama, el cual me ayudara a saber específicamente de manera gráfica las distintas relaciones entre las jugadoras, poniendo así los lazos de influencia y de preferencia que existen. Dentro de estos grupos se puede apreciar que existen algunas diferencias entre ellas, lo cual genera un problema para la comunicación y entendimiento a la hora de los partidos, esto produce un ambiente de hostilidad desde el calentamiento hasta el estiramiento final.

Con esto se argumenta lo que los entrenadores mencionaron sobre la falta de cohesión grupal, por lo tanto se aplicaran diferentes tests los cuales arrojen de manera precisa los niveles de cohesión grupal en los que se encuentran las jugadoras y según los resultados se planificarán las diferentes intervenciones.

- **Sesión #8 - 9**

Nombre de la intervención: Test de evaluación

Duración: 1 hora

Fecha: 19 al 21 de febrero 2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Consiste en que las jugadoras contesten dos test, el primero, abreviado GEQ que consiste en determinar el grado de cohesión de un determinado grupo. El segundo tests, abreviado PSIS R-5 el cual evalúa las habilidades psicológicas: concentración, control de ansiedad, confianza, visualización, motivación y énfasis de equipo.

Observación: La aplicación de los test se tuvo que dividir en dos tomas, debido a la asistencia de las 14 jugadoras. En cuanto a los resultados, mostraron un bajo nivel de cohesión grupal, confianza y énfasis de equipo.

- **Sesión #10**

Nombre de la intervención: Sesión Grupal “Planteamiento de objetivos”

Duración: 40 minutos

Fecha: 23/02/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Formato de objetivos, cartulina grande, plumones y lápices.

Actividad: En esta actividad se necesita que estén las 14 jugadoras presente, se empieza llenando el formato individualmente, después se leerán en voz alta cada una y se formulara un objetivo general, donde todas tendrán que participar y este deberá estar conformado por varias frases que sean significativas, cuando se tenga el objetivo general se plasmara entre todas en la cartulina.

Objetivo: Plasmar en papel los objetivos personales y grupales, para poder comparar tanto similitudes como diferencias y llegar a un objetivo general en el cual todas se sientan identificadas y motivadas para trabajar en el diariamente.

Observación: Las jugadoras se mostraron en sintonía con respecto a donde quieren llegar como equipo, están de acuerdo en trabajar duro para poder lograr alguno de los primero tres lugares a nivel nacional en la competencia universitaria anual.

- **Sesión #11**

Nombre de la intervención: Sesión Grupal “Las 4 bases”

Duración: 30 minutos

Fecha: 26/02/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: 8 conos (4 pequeños y 4 grandes), una pizarra rectangular, papeles, plumones, letreros. En la pizarra esta escrito “Equipo Tigres Handball”, los conos tienen un letrero, cada uno tiene escrito: Técnico, Táctico, Físico y Psicológico.

Actividad: Previo a la actividad entre todas las jugadoras se llevo a definir las 4 variantes de la actividad, que son, técnico, táctico, físico y psicológico. La actividad consiste en que las jugadoras deberán escribir que entrenan durante la semana, ya sea en entrenamiento, en competencia o en la vida diaria, lo escribirán en papel y los acomodaran si va en entrenamiento técnico, táctico, físico o psicológico. Después se hará un conteo del total de cada uno de los papeles. Por ejemplo, si hay mas entrenamiento técnico se pondrá un cono grande pero si hay poco entrenamiento físico se pondrá un cono pequeño. Los conos serán la base de la pizarra.

Objetivo: la pizarra representa al equipo y los conos su entrenamiento y si queremos que el rendimiento del equipo esta estable y firme se tiene que entrenar de manera cualitativa las cuatro. De esta manera las concientizamos de que el entrenamiento psicológico es tan importante como el físico.

Observación: Las jugadoras se mostraron participativas durante la actividad, algunas participaron mas en la definición, otras al momento de escribir el tipo de entrenamiento que hacen y otras al concluir y resolver el significado de la actividad.

- **Sesión #12**

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 28/02/2018

Lugar: Sala - Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Extremo

Ámbito: Personal / Deportivo – Reciente Lesión, proceso de rehabilitación.

- **Sesión #13**

Nombre de la intervención: Observación

Duración: 2 horas

Fecha: 02/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Juego amistoso

Observación: En este juego pude observar que el las jugadoras tienen una comunicación limitada y negativa, en la cual se llegan a perder el respeto y se tiene un ambiente hostil. Por lo anterior el partido llega a ser tedioso y mas cansado de lo normal para ellas, ya que es una pelea constante entre quien tiene la razón y quien juega bien o mal.

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 02/03/2018

Lugar: Sala - Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Extremo

Ámbito: Deportivo – Rivalidad entre dos jugadoras de la misma posición.

- **Sesión #14**

Nombre de la intervención: Observación

Duración: 2 horas

Fecha: 05/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Juego de fogueo

Observación: Este partido fue contra un rival conocido y el cual no demandaba mucha exigencia, por lo anterior todas las jugadoras pudieron participara, se mostraron un poco mas tranquilas que en el juego anterior.

- **Sesión #15**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Trabajo en equipo”

Duración: 1 hora

Fecha: 07/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Lona rectangular, lo suficientemente grande como para que las 14 jugadoras puedan estar cómodamente de pie sobre ella.

Actividad: La actividad consiste en que las 14 jugadoras deberán estar de pie sobre la lona y después deberán intentar voltear la lona utilizando solamente los pies, sin tocar el suelo fuera de la lona.

Objetivo: lograr que las jugadoras aprendan a trabajar en equipo, escuchándose y contribuyendo para la toma de decisión y resolución de problemas.

Observación: Esta actividad ayudara a la comunicación y trabajo en equipo. Las jugadoras tardaron 30 min en concluir la actividad, esto se debió a que solamente una jugadora tomo el liderato pero no todo el grupo la siguió, después hubo otra líder pero de igual manera solo unas cuantas la siguieron con su estrategia. Después de muchos intentos las dos lideres se pusieron de acuerdo con una estrategia en especifico y convencieron a sus seguidoras en ejecutarla y fue así que pudieron concluir con la actividad, esto les causo una buena actitud y satisfacción al poder trabajar en equipo.

- **Sesión #16**

Nombre de la intervención: Observación

Duración: 4 horas

Fecha: 09/03/2018

Lugar: Gimnasio Casa Handball - Monterrey

Actividad: Juego - Regional

Observación: En esta ocasión tuvieron 2 juegos, el primero no demandaba exigencia y se mostraron tranquilas y cooperativas entre ellas. Al contrario en el segundo juego, ya sea fuese por cansancio y/o exigencia del partido se llegó a tener un nivel de estrés alto entre ellas y se volvió a manifestar la comunicación negativa entre ellas.

- **Sesión #17**

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 12/02/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Central

Ámbito: Deportivo/ Personal – Nueva en el equipo y no es titular.

- **Sesión #18**

Nombre de la intervención: Observación

Duración: 2 horas

Fecha: 14/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Juego fogueo

Observación: Esta juego es contra un equipo varonil de selección del estado, las jugadoras se mostraron estresadas dado a que los jugadores tienen un ritmo de juego mas rápido que el de ellas y mas fuerte. Esto genera que ellas se desgasten físicamente mas y las lleva a cometer errores y esto genera conflicto, ya que en vez de apoyarse generan culpabilidad hacia las compañeras.

- **Sesión #19**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Socio-Grama”

Duración: 1 hora

Fecha: 16/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: formato y lápices

Actividad: Esta actividad consiste en responder un formato el cual tiene las siguientes preguntas: 1. ¿Con quien del equipo iría a una fiesta?, 2. ¿ A quien del equipo elegiría para un juego importante?. Para obtener la información se utiliza un programa especializado (YED) donde te arroja inmediatamente el mapa grupal de las relaciones que existen en el grupo.

Objetivo: Se obtiene de manera gráfica las distintas relaciones entre sujetos que conforman el equipo y este te arroja los lazos de influencia y de preferencia que existen en el mismo.

Observación: El formato esta diseñado para obtener dos resultados, el primero es para tener un mapa de como esta conformada la cohesión social y el segundo es de la cohesión trabajo.

- **Sesión #20**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “ Novatas y Veteranas”

Duración: 1 hora

Fecha: 19/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Formato “Busca a quien” y lápices.

Actividad: Se les entregara una encuesta que esta conformada por dos columnas, en la primera tienen que llenarla al encuestar a sus compañeras, haciéndoles las siguientes preguntas: ¿Quién calza la misma talla de zapatos que tu?, ¿Quién tenga familia con el mismo nombre que la tuya?, ¿Quién haga o hizo otro deporte igual que tu?, ¿Quién le guste la misma música que a ti?, ¿Quién su comida favorita sea la misma que la tuya?, después en la columna vacía a la derecha, tienen que poner el nombre de la persona que responda “SI” a la pregunta de la columna derecha.

Objetivo: Darle a conocer a las jugadoras que en el equipo aun que hay diferencias de edad entre novatos y veteranos tienen mucho mas en común de lo que ellas creen.

Observación: Las jugadoras se mostraron sorprendidas de una manera positiva al notar que comparten muchas cosas con sus compañeras, tanto en lo deportivo como en lo personal.

- **Sesión #21**

Nombre de la intervención: Observación

Duración: 2 horas

Fecha: 21/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Juego amistoso

Observación: Las jugadoras se mostraron tranquilas al jugar, el equipo contrario demandaba una exigencia media y hubo poca comunicación entre ellas.

- **Sesión #22**

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 23/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Lateral

Ámbito: Deportiva- Resiente lesión, miedo a no llegar a recuperarse para la competencia

- **Sesión #23**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Respiración Correcta”

Duración: 30 minutos

Fecha: 26/03/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Para empezar la actividad se harán preguntas a las jugadoras como por ejemplo: ¿quién de ustedes sabe como debe ser una respiración correcta?, ¿quién de ustedes sabe para que sirve?, ¿quién de ustedes sabe como utilizar la respiración correctamente?, ¿conocen la activación o relajación por respiración?. Después de hacer un análisis de que tanto conocen o no la respiración adecuada y sus beneficios, se les explicara el procedimiento adecuado y se les pedirá lo intenten, indicando en una posición de acostado con una mano en la boca del estomago para que ellas puedan sentir la diferencia entre su respiración habitual y la correcta. Se les explicara que deberán sentir como su abdomen se empuja hacia fuera en la inhalación y regresarlo en la exhalación. Con este aprendizaje posteriormente se les explicara de que manera y en que ocasiones se puede utilizar.

Objetivo: Lograr que las jugadoras aprendan cual es la técnica adecuada de respiración y puedan utilizarla como una herramienta mas para sus entrenamientos y/o competencias, tanto como activación y/o relajación.

Observación: Algunas de las jugadoras tenían información básica sobre la respiración y se mostraron atentas para complementar el aprendizaje sobre una respiración correcta.

- **Sesión #24**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Frases asertivas entre compañeras”

Duración: 40 minutos

Fecha: 02/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Formato, cartulina y lápices

Actividad: Esta actividad comienza platicando con las jugadoras en como nos dirigimos unas con otras en entrenamientos y en partidos, después les pedí que llenaran de manera sincera el formato el cual esta diseñado para que en la mitad de una hoja escribas las frases o palabras que te gusta que te digan en entrenamiento y partidos, mientras que en la segunda mitad es para que se escriban las que no te agradan. Después de llenar por completo las dos columnas, se leen en voz alta primero las que no nos agradan y en una segunda ronda las que si no agradan.

Objetivo: Lograr concientizar a las jugadoras que comúnmente las frases o palabras positivas o negativas que nosotros le decimos a nuestras compañeras son las mismas que nos agradan o disgustan, esto con el fin de que aprendan que debemos tratar a las demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

Observación: Las jugadoras estaban en la misma sintonía, se sorprendieron al ver que muchas veces te diriges a tus compañeras sin la intención de hacer sentir mal pero sin embargo lo hacemos en algunas ocasiones. Ellas mismas concluyeron el proponerse evitar las frases y palabras que no les agradan a la mayoría y aumentar la manera positiva de dirigirnos a los demás.

- **Sesión #25**

Nombre de la intervención: Test de evaluación

Duración: 1 hora

Fecha: 04/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Se da una explicación previa de lo que se puede encontrar en los resultado de esta prueba si se contesta lo mas sincero posible. Para la Aplicación del test CPRD se deberá contestar individualmente. Esta prueba mide Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 04/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Lateral

Ámbito: Deportiva/Personal – Bajo rendimiento debido a una muerte cercana

- **Sesión #26**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Relajación por respiración”

Duración: 1 hora

Fecha: 06/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Lectura “Técnica de relajación por respiración”.

Actividad: En esta actividad el equipo estará en un área agradable en donde se puedan sentar cómodamente sin ruidos que interfieran en la actividad, previo a empezar con la lectura se les señalara como es una respiración correcta y se les pedirá que sigan la respiración con la voz del PD, después se les pedirá que continúen con la respiración y cierre sus ojos y escuche la lectura.

Objetivo: Lograr una relajación optima y hacer consiente al deportista que por medio de la respiración se pueden lograr diferentes técnicas empezando por la relajación.

Observación: Como previamente se había trabajado con la relajación por respiración, fue muy fácil lograr el estado optimo para iniciar con la lectura de relajación por respiración. Las jugadoras se mostraron atentas a la actividad y concluyeron bien con ella.

- **Sesión #27**

Nombre de la intervención: Test de evaluación

Duración: 1 hora

Fecha: 09/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Se da una explicación previa de lo que se puede encontrar en los resultado de esta prueba si se contesta lo mas sincero posible. Para la Aplicación del test CPRD se deberá contestar individualmente. Esta prueba mide Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

- **Sesión #28**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Autodialogo positivo”

Duración: 1 hora

Fecha: 18/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: Formato de “Detección de pensamiento”

Actividad: Las jugadoras tendrán que llenar el formato el cual esta diseñado de la manera en la que tiene 3 recuadros, en el primero tienes que llenar algún pensamiento negativo que cruce por tu mente en algún entrenamiento o partido, en el recuadro de en medio, tendrás que poner una palabra o frase corta la cual te haga detener ese pensamiento, como por ejemplo: ¡Alto!, y por ultimo en el tercer recuadro, el pensamiento positivo con el que se va sustituir el pensamiento negativo. Este formato se llenara de manera constante durante 3 sesiones.

Objetivo: Detectar pensamiento negativo que tienes hacia el error, al hacerlo detenerte con la palabra clave y por ultimo sustituirlo con una frase completamente positiva y que te ayude en ese momento.

Observación: Las jugadoras constantemente tienen pensamientos negativos, y les pareció muy útil el poder plasmarlo para después hacerlo en automático.

Nombre de la intervención: Test de evaluación

Duración: 1 hora

Fecha: 11/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: Se da una explicación previa de lo que se puede encontrar en los resultado de esta prueba si se contesta lo mas sincero posible. Para la Aplicación del test GEQ se deberá contestar individualmente. Esta prueba consiste en determinar el grado de cohesión de un determinado grupo.

- **Sesión #29**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Confianza”

Duración: 40 minutos

Fecha: 13/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Material: 14 Pañuelos, conos, vayas y ligas.

Actividad: En equipos de 2 se entrelazaran un tobillo con las ligas de manera en la que puedan caminar. Se pondrán diferentes actividades, como por ejemplo: correr en la pista de calentamiento, con la variante de crear diferentes circuitos desde el mas simple hasta el mas complicado. Después se volverán a mezclar los equipos y cambiaremos de liga a que una de la pareja este con los ojos vendados y la que no, tendrá que ser su guía. Utilizando la misma técnica de primero caminar en la pista y luego correr y después el circuito. Al terminar el circuito tendrán que cambiar de rol, después la que era guía tendrá que vendarse los ojos y la que estuvo vendada tendrá que guiar.

Objetivo: Basados en el socio-grama haremos equipos mezclando a las jugadoras de manera que se involucren las menos relacionadas para hacer equipo. Esto para poder crear lazos de confianza entre las compañeras.

Observación: Al principio las jugadoras se mostraban torpes al tener un tobillo ligado a sus compañeras, pero después empezaron a agarrar confianza y ritmo. Después en la actividad de los ojos vendados, se mostraron temerosas de caer, tropezar o golpearse, pero poco a poco se fueron soltando y mostraron un nivel de confianza alto hacia sus compañeras.

- **Sesión #30**

Nombre de la intervención: Test de evaluación

Duración: 30 minutos

Fecha: 18/04/2018

Actividad: Se da una explicación previa de lo que se puede encontrar en los resultado de esta prueba si se contesta lo mas sincero posible. Para la Aplicación del test GEQ se deberá contestar individualmente. Esta prueba consiste en determinar el grado de cohesión de un determinado grupo.

Nombre de la intervención: Sesión individual

Duración: 1 hora

Fecha: 18/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Posición de la jugadora: Extremo

Ámbito: Deportivo/ Personal – Comunicación con una compañera.

- **Sesión #31**

Nombre de la intervención: Sesión grupal “Retroalimentación”

Duración: 1 hora 30 minutos

Fecha: 21/04/2018

Lugar: Polideportivo Tigres Escobedo

Actividad: En esta actividad se necesitara apoyo del entrenador para dar la retroalimentación positiva sobre los objetivos los cuales fueron establecidos con anterioridad y de todos los logros tanto físicos como psicológicos como introducción de la actividad, en un pizarrón pondremos los nombres de cada uno de los deportistas y a cada uno se les dará tarjetas con características positivas como “ responsable”, “perseverante”, etc. Posteriormente las jugadoras veteranas platicaran anécdotas de sus primeras “Universiadas Nacionales” y les darán consejos sobre lo que a ellas les hubiera gustado que alguien les hubiera dicho cuando fueron novatas. A cada una de las jugadoras anteriormente se les dio un nombre de sus compañeras y para esta sesión tenían que traer escrito los cambios positivos que vieron durante estos últimos meses de entrenamiento sobre la compañera que le toco. Terminaremos la sesión leyendo lo que cada jugadora tenia escrito sobre sus compañeras. Por ultimo se hablo sobre lo que dependía de nosotros y lo que no a la hora del juego. Se hizo cierre de todo el trabajo psicológico previo, se agradeció por la cooperación de todos incluyendo entrenadores, fisioterapeuta y jugadoras.

Objetivo: Reconocer el esfuerzo de cada uno de los deportistas y darles a conocer la confianza que deben tener debido a la preparación en los entrenamientos

Observación: En esta ultima sesión los entrenadores cooperaron para la actividad y las jugadoras se mostraron muy emotivas y positivas a la hora de la retroalimentación y platicas. Se pudo notar un cambio muy grande en como se comunican entre ellas y la manera de aconsejarse para poder ayudarse unas a otras. Ellas mismas reconocen su cambio y están dispuestas a cooperar para seguir en aumento de este proceso. En mi opinión se han preparado mucho tanto físico y psicológico y están listas para afrontar como equipo esta competencia.

- **Sesiones Universiada Nacional 2018**

Lo observado en la competencia fue una cohesión de equipo total, una comunicación generalmente buena y asertiva. Todo esto comenzó con la llegada del equipo, las deportistas en un inicio se veían cansadas por el viaje y entrenamientos pasados, les ayudó mucho el llegar y relajarse un día para contextualizarse en lo que sería la siguiente semana, en donde el deporte sería el tema principal a todas horas.

En la primer intervención con el equipo fue terminando su primer juego el cual concluyó con un resultado favorable para tigres, se les pidió que hablar de su experiencia, de cómo se sintieron con sus compañeras, que les gustó y que no, para poder modificar ciertas conductas para que no se repitieran en los juegos posteriores. Para concluir se les platicó que al termino de cada partido, ya por la noche en las sesiones en el hotel, se estaría votando por alguna de sus compañeras de manera secreta dominar de quien sentiste mas apoyo durante ese día, en lo técnico como en situaciones de juego, lesiones, etc. Quien al final de la semana de competencia lograra obtener mas votos por su compañeras se llevaría un premio, el cual se sabia que era significativo y simbólico para ellas, un “lucho” (peluche del tigre de la UANL).

Conforme pasaban los días las deportistas se vieron en situaciones adversas hablando de lesiones, nuevas y crónicas, existió un acompañamiento con cada una de las deportistas para motivarlas a tomar las sesiones de fisioterapia. Fue un total de 9 deportistas las que terminaron teniendo fisioterapia.

Una de las situaciones mas trascendentes fue el primer encuentro con un equipo de alto nivel el cual en general les exigía subir la velocidad de juego y un esfuerzo mayor al de los partidos anteriores. En los primeros minutos nuestra única portera manifestó un episodio de ansiedad, ella ponía en evidencia que sentía un dolor estomacal justo después de fallar una serie de atajadas, en ninguno de los partidos anteriores habían recibido tantos tiros. Se dirigió a donde se encontraba el cuerpo técnico a un lado de la banca y externo dolor con llanto, después de que el doctor la medico externo tener nauseas y la acompañe al área de vestidores, en ese momento el llanto se volvió continuo y su respiración empezó a agitarse, la dirigí a un área abierta y comencé a regular su respiración con la técnica de respiración diafragmática, se introdujo con los

ojos cerrados y un estado de relajación – concentración recreando la situación de juego con una practica imaginada. Con esto se logro que la portera mejorara su percepción del juego y volver a la cancha con una actitud positiva y aguerrida.

La actitud en general de todas las jugadoras fue de pasión por el equipo, se vivió en una situación de compañerismo positivo y alegría.

Se logro obtener el tercer lugar, el cual se sintió como si fuese el primero, en conclusión los entrenadores, cuerpo técnico y jugadoras se sintieron orgullosos de su esfuerzo y trabajo, se vivió un momento de absoluta felicidad y muestra de cariño.

Evaluación del Desempeño de la Prácticas Profesionales



EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1530290
Nombre del Alumno:	Karen Briseidy Villarreal Núñez
Facultad:	Facultad de Organización deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Universidad Autónoma de Nuevo León
Departamento:	Psicología del deporte

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			



MA. NAZARETH LIDIA HERNÁNDEZ DE ESPINOSA
Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Karen Briseidy Villarreal Núñez

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN COHESIÓN GRUPAL PARA LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN UN EQUIPO UNIVERSITARIO DE HANDBALL

Campo temático: Ciencias del ejercicio / Psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, Nuevo León, México. 09/03/1994

Lugar de residencia: Escobedo, Nuevo León, México.

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Mi vida deportiva inicio a temprana edad, inicie en gimnasia olímpica hasta los 14 años de edad, después me dieron la oportunidad de ser maestra de mi primer grupo de gimnasia con niñas entre 3 y 6 años, durante 3 años.

Tuve la oportunidad de formar parte del equipo representativo de la preparatoria numero 7 de animación “Pielles Rojas”, al paso del aprendizaje fui seleccionada para representar a mi país en un mundial celebrado en Orlando Florida en las instalaciones de ESPN.

Al terminar mi formación de bachillerato inicie la licenciatura de ciencias del ejercicio en la Facultad de Organización Deportiva, y debido a mi experiencia en el mundial de porristas y grupos de animación fui seleccionada para ser parte del equipo representativo Tigres durante toda mi carrera, paralelamente fui entrenadora de gimnasia en el Deportivo San Agustín. Durante mi experiencia como entrenadora descubrí que mis deportistas necesitaban herramientas psicológicas para mejorar su rendimiento deportivo y personal, por esta razón inicie la maestría en psicología del deporte y mi objetivo de concluir mi formación es tener la capacidad de ayudar a deportistas a alcanzar su máximo nivel.

E-mail: kaareen.vb@hotmail.com